

امروز <	اذن مسج: ۳:۵۸	طلوع آفتاب: ۶:۲۱	اذن شهر: ۱۱:۳۰	غروب آفتاب: ۱۶:۳۹	اذن مغرب: ۱۶:۵۸
فردا <	اذن مسج: ۳:۵۸	طلوع آفتاب: ۶:۲۱	اذن شهر: ۱۱:۳۱	غروب آفتاب: ۱۶:۴۰	اذن مغرب: ۱۶:۵۹

اوقات شرعی به افق زاهدان

جامعه

«همت آباد» دور افتاده از خدمات

شهرکی } همت آباد نام یکی از محله هایی است که به گفته ساکنان آن در گذشته روستایی در اطراف زاهدان بودو اکنون جزئی از شهر شده است. محله ای که اگرچه سال هاست قسمتی از شهر محسوب می شود، اما هنوز رنگ و بوی روستایی را دارد و امکانات آن در همان حد محدود شده است. انتهای خیابان آزادی زاهدان که می رسمیم از چند نفر آدرس همت آباد را می پرسیم و سرانجام وارد محله ای می شویم که مانند بیشتر محله های حاشیه شهر زاهدان در درنداشتن امکانات فریادی می کشد. خیابان اصلی آن خاکی است و همه کوچه های منتهی به آن خیابان هم خاکی است، در وسط خیابان فاضلاب های خانگی روان شده و در برخی از قسمت های آن هم به دلیل انباشت فاضلاب خانگی چاله هایی ایجاد شده است. خانه ها در بهترین حالت با بلوک های سیمانی و آجر ساخته شده اند، برخی از خانه ها با چوب سر هم شده اند و هنگام بارش باران مشکلات زیادی برای ساکنان ایجاد می کنند. در هر مکانی که زمین رها شده ای وجود دارد به محل انباشت زباله تبدیل شده است و مردم زباله های خانگی و نخاله های ساختمانی را در آن قسمت رها می کنند. کودکان هم در امتداد پساب راهای که ایجاد شده بازی می کنند، برخی پا برهنه هستند و عده ای هم کفش و دمپایی به پا دارند. تعدادی از کوچه ها وضعیت بهتری دارد و برای هدایت پساب خانه ها جدول کشی شده است. در یکی از کوچه ها پیمبرمردی در حال لایروبی جوی آب با استفاده از بیل است تا زباله ها را از مسیر عبور فاضلاب خانگی جمع کند.

کوچه های خاکی، پر از زباله و فاضلاب
یکی از ساکنان همت آباد که در حال چیدن آجرهایی برای تعمیر منزلش است به خبرنگار ما می گوید: زباله های زیادی در این قسمت لتلنار می شود. اگرچه هفته ای دو بار برای جمع آوری زباله ها می آیند اما کافی نیست و باید بیشتر باشد بوی بد، حشراتی نظیر پشه و مگس و جانوران موذی مثل موش ما را آزار می دهد. ساکنان همت آباد در گذشته کم بودند اما اکنون تعداد آن ها زیاد است و زباله های زیادی هم تولید می شود که لازم است جمع آوری آن بیشتر از دویار در هفته باشد. «عبدالواحد نارویی» می افزاید: این خیابان ها آسفالت ندارد و جدول کاری هم نیست. خاکی بودن خیابان ها موجب می شود هنگام رفت و آمد خودروها گردوغبار زیادی به هوا

آشپزی

فیله مرغ بیفتک

مواد لازم: سه عدد فیله مرغ که با بیفتک کوب پهن شده، نمک و فلفل، برگ مریم گلی چند عدد، شش ورقه ژامبون، روغن زیتون، نصف پیمانه عصاره مرغ یا گوشت برای آش و سوپ، یک چهارم پیمانه آب لیموترش تازه، نصف قاشق مرباخوری نشاسته، پودر سیر کمی، پنیر چدار یا گودا سه تکه، پنیر موتزارلا ۱۵۰ گرم، جعفری خرد شده، پوست رنده شده لیمو ترش

طرز تهیه: فیله را میان نایلون قرار دهید و با بیفتک کوب پهن کنید. نمک و فلفل بزنید. از برگ های مریم گلی میان آن بگذاردید و میان هر ورقه فیله ژامبون و پنیر قرار دهید و سپس آن را رول کنید، در صورت لزوم با خلال چوبی دو سر گوشت را به هم وصل کنید.



در صورت تمایل می توان به جای رول کردن فیله ورقه ژامبون را روی فیله پیچید و بست. سپس با کمی روغن زیتون تفت دهید و بعد آب لیموترش و عصاره مرغ را اضافه کنید و با حرارت ملایم حدود سه دقیقه بپزید. در انتها نشاسته و کمی عصاره مرغ را با هم مخلوط کنید و داخل تابه بریزید تا با باقی عصاره غذا سس تهیه شود . غذا را داخل ظرف مناسب بگذارید و روی آن از عصاره و سس غذا بریزید و با جعفری خرد شده تزئین و با سیب زمینی پخته و کره و سبزیجات دلخواه سرو کنید.

آب و هوای زاهدان					
امروز <	۲۳	۸	فردا <	۱۹	۱
					

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی					
سرپرستی زاهدان: نظیف آگاهی و اشترک: نظیف مسئول تحریریه: نمایر تحریریه: نظیف های تحریریه: نظیف و نمایر سرپرست دفتر: ۱۷۸۵۵ ۳۳۴ ۰۵۴	خیابان مولوی-نیش مولوی ۲۱ ۱۷۸۵۹ ۳۳۴ ۰۵۴	مناصب امتیاز: مدیرمسئول: سردیس: دفتر مرکزی: صندوق پستی: چاپخانه:	موسسه فرهنگی هنری خراسان سندسما اندیان علی ولی زاده ۲۰۰۰۹۹۹	تلفن: ۳۷۳۴۰۰۰ ۳۷۳۴۳۳۳ ۰۵۱	www.khorasannews.com e-mail:info@khorasannews.com



پساب فاضلاب خانگی مردم در داخل کوچه رها و وارد خیابان می شود که موجب آلودگی، بوی متعفن و نا زیبایی بیشتر چهره این محله می شود

دار. اگر وام های مربوط به بهسازی و نوسازی به ما هم تعلق گیرد می توانیم خانه ها را بازسازی کنیم.

ما هم آدمیم

«نهتانی» یکی از خانم های ساکن همت آباد هم می گوید: ما هم آدمیم و باید امکانات داشته باشیم. فاضلاب خانگی ما بسیار آزار دهنده است و باید کوچه ها جدول کشی شود تا بخشی از مشکلات ما کاهش یابد. نبود آب برای ما معضل آفرین است و هر روز مجبور هستیم مقداری از در آمد خود را صرف خرید آب از تانکر ها کنیم. کودکان ما به دلیل آلودگی های زیادی که در منطقه وجود دارد مریض می شوند.

قسمتی از همت آباد جزو شهر است

معاون خدمات شهری شهرداری زاهدان درباره مشکلات همت آباد به خبرنگار ما می گوید: قسمتی از همت آباد در طرح تفصیلی زاهدان جزو نقاط شهری محسوب می شود و شمال آن که به حاجی آباد متصل می شود هنوز خارج از محدوده شهری است. این مناطق حاصل ساخت و سازهای غیرمجاز در گذشته بوده و ساکنان آن ها تصرفاتی انجام داده اند و اکنون چند سالی است که جزو محدوده قانونی محسوب می شود. این منطقه جزو منطقه سه شهرداری است.

«محمد امیر براهویی» می افزاید: از همان زمان که قسمتی از همت آباد جزو محدوده قانونی شده است، اکثر کوچه ها با وجود کوهستانی بودن جدول گذاری شده است. حتی آخرین کوچه ضلع غربی هم جدول گذاری شده است. در زمینه جمع آوری زباله در گذشته که این محدوده جزو شهر

نگاه

کامیون های شن

شهرکی } اطراف میدان کارگر زاهدان محل تجمع کامیون ها و نیسان بارهای شن و ماسه است. به طوری که هر چند دقیقه یک نیسان بار یا کامیون حاوی شن یا ماسه در اطراف میدان پارک می کند و در انتظار مشتری هایی می ماند که بار شن را خریداری کنند. اطراف این میدان می توانست شامل یک فضای سبز زیبا یا زمین بازی برای کودکان باشد، اما گویا از سال ها پیش محل فروش شن و ماسه بوده و اکنون هم در همین وضعیت است. ماشین های حمل شن و ماسه به این محل می آیند و داخل شهر مصالح ساختمانی را به فروش می رسانند و موجب شلوغی در این محدوده می شوند. در حالی که بهتر بود این افراد برای فروش مصالح ساختمانی خود در محدوده

نگاه



دیگری سامان دهی شوند. شهرک مصالح فروشان که از نامش پیداست محل حضور مصالح فروشان بوده و برای این کار مناسب است، باید ارگان های مسئول در سامان دهی مشاغل در این باره ورود کنند تا این افراد هم به داخل شهرک مصالح فروشان هدایت شوند و شهروندانی که به مصالح، شن و ماسه نیاز دارند در مکانی که همه مصالح فروشان سامان دهی شدند حضور یابند و مصالح مورد نیاز خود را تهیه کنند تا از شلوغی و بی سر و سامانی اطراف میدان کارگر هم کاسته و برای زیبا سازی این نقطه هم اقدام شود.

مشاور پزشکی

اسپاسم شیر خوارگی

فرزندم هشت ماهه است و گاهی دچار لرزش می شود که پزشک گفت اسپاسم شیر خوارگی دارد. آیا نگران کننده است؟

پاسخ دکتر زنوی زاد، متخصص اطفال:

اگر اسپاسم باشد نیاز به دارو دارد. زیر نظر فوق تخصص اعصاب کودکان باشید تا از بچه نوار مغزی گرفته شود. گاهی انجام یک سری آزمایش ها مثل منیزیم، کلسیم و ... نیاز است. به طور کلی باید زیر نظر متخصص اعصاب باشد.

هپارین در بارداری

در سه ماه اول بارداری بدون داشتن لکه بینی استفاده از آمپول های انوکسپارین (هپارین) صحیح است؟ پیش از این بارداری سه بار سقط داشتم.

پاسخ دکتر سمیه یگانه، متخصص زنان و زایمان:

در صورتی که سابقه سه توبت سقط بدون دلیل مشخص داشته اید و بررسی های کامل انجام شده باشد و دلیل سقط ناشناخته یا اختلالات انعقادی باشد می توان از درمان با هپارین و انوکسپارین استفاده کرد و مطالعات نشان داده است که مصرف این دارو میزان حاملگی موفق را بالا می برد.

طب سنتی

چغندر یا لبو

مفیدترین و بهترین بخش چغندر، برگ آن است، بعد ساقه های آن و بعد از آن ریشه که پخته آن لبو نام دارد. لبو پاک کننده عالی است و می تواند معده را شستشو دهد و حکم مسهل را برای برخی افراد دارای یبوست دائمی دارد. قند ریشه چغندر برای مبتلایان به دیابت مضر است. خوردن پخته چغندر رعشه (لرزش) را معالجه می کند. برگ سرخ رنگ آن اگر خام با سر که و خردل خورده شود طحال را بازی می کند و ورم آن را فرو می نشاند و برای درد پشت، مثانه و امراض مقعد مفید است. آب برگ چغندر برای درد مفاصل و نقرس، سردرد و دندان درد مفید است. ضما د برگ با اسید بوریک سبب بهبود کک و مک و طاسی می شود. لبو به دلیل داشتن فیبر که خاصیت کاهش چربی خون را دارد و همچنین اسید فولیک، باید در سبد غذایی بیماران قلبی قرار گیرد. افراد می توانند با مصرف ۱۰۵ گرم چغندر قرمز، ۵۳ درصد اسید فولیک مورد نیاز بدن را تامین کنند.

فیبر زیاد موجود در لبو، موجب کاهش سطح کلسترول خون و خطر بروز سکنه های قلبی در بیماران قلبی می شود. چغندر قرمز به دلیل داشتن مواد مغذی آهن در کنار اسید فولیک از بروز کم خونی جلوگیری می کند. مصرف لبو از بروز جذام جلوگیری می کند و بسیار آرامش بخش بوده و برای مغز و اعصاب مفید است، آب لبو برای التهاب مثانه و رفع یبوست مفید است و علاوه بر آن این گیاه ویتامین هایی دارد که اشتها آور است و برای افراد بسیار لاغر حکم کمیخا را دارد. با مصرف لبو، لکه های سفیدی که در پوست بدن پدید آمده و موجب مرض پیسی می شود از بین می برد. انواع چغندر از جمله چغندر لبویی برای درد مفاصل و نقرس مفید است، شیره چغندر، سیستم گردش خون را بهبود می بخشد و سیستم ایمنی بدن را ارتقاء می دهد.

از جمله خواص دیگر این گیاه تولید گلبول های قرمز خون، کمک به حفظ سلامت سلول ها و کل بدن و جذب بهتر بسیاری از مواد مغذی است. در برگ های این گیاه در طول روز، قند تولید می شود و هنگام عصر اگر برگ آن خام خورده شود، شیرین است. چغندر لبویی حاوی مقدار زیادی عناصر معمولی و کمیاب همچون پتاسیم، گوگرد، ید، آهن و مس است و عناصر کمیابی مثل روییدیم و کاسیوم از عناصر موجود در آن است. برگ گیاه به عنوان سبزی خام خورده می شود و پخته شده این گیاه غذایی لذیذ و مقوی برای کودکان و خانم های ضعیف است.



خدمات شهری سیستان و بلوچستان طرح کف‌آزمایی، خرید کالای اداری، فرش‌خانه، لوازم خانگی، باغی، آسمان‌خسکان، آدرس: عبادان دانشجو، نشانی نوگلانی	جوشکاری سیار امید با نازل‌های قیمت و بهترین کیفیت گرم بصری و نصب پمپ و شیر آلات و... ۰۹۰۱۵۰۵۶۵۴۰	پوشاک احسان یورس انواع شلوار لی، کتان، کتف و... آدرس: چهارراه رسولی، انتهای پاساژنگین بولسان، واحد ۵ ۰۹۱۵۶۷۲۰۰۶	خیاطی مبدیاتو دوخت مانتوهای مجلسی و اداری ۰۹۳۰۵۱۳۹۱۱۹	کیف و کفش عتین عرضه انواع کیف و کفش ۰۹۱۵۵۱۴۹۷۵۲	پوشاک اسبرت باران آدرس: خیابان مصطفی خمینی، روبروی پاساژ ارکید ۰۹۱۵۵۴۱۵۱۵۸
سرویس مدارس و ادارات ۰۹۱۳۸۸۳۰۳۵۲	خشکشویی با تمام لوازم په فروش می رسد ۰۹۱۵۹۴۳۶۷۸	خاک و نخاله برداری با پاکت انجام کارهای خاکبرداری و نخاله برداری ساختمانی، باغچه و راهسازی، تعریض بتن، آسفالت و... ۰۹۱۵۷۸۳۸۹۱۰	ترجمه مقاله عمومی و تخصصی از انگلیسی به فارسی ۰۹۲۵۶۵۸۰۳۵۵	خیاطی مهتاب تولیدی و عرضه کننده انواع کتبه و... ۰۹۱۵۹۵۴۶۶۲۰	فروش وسایل بازی بادی در زابل ۰۹۱۹۱۵۴۹۰۵۲
طراحی و ساخت سایبان برقی ۰۹۱۵۱۴۴۵۷۳	گالری ظروف قصر طلایی منطقه آزاد چابهار مجتمع بزرگ کتیس راهرو اسکله	موسسه ایمن حریق سیستان فروش انواع لوازم ایمنی، شارژ، کیسول آتش نشانی، اجرای لوله کشی آتش نشانی و گاز آدرس: یولوار خرمشهر ۳۹ ۰۹۳۷۷۹۱۷۱۱۰	اجرای اسکلت بتنی و فولادی ۰۹۱۲۶۱۲۲۰۶۷	کلیه کشتی ساختمان های اداری و شخصی، نورپردازی، نما، اجرای آسمان مجازی و اعلام حریق، لوستر، آیفون و... ۰۹۱۵۴۹۸۰۲۰۷	آجر گل زابل فروش آجر بصورت دانه ای ۰۹۲۵۱۴۷۲۲۰۰
مواد غذایی برادران عرضه انواع مواد غذایی و بهداشتی آدرس: نیش مصطفی خمینی ۱۵ ۰۹۲۱۴۸۶۰۲۰۴	کالری ظروف قصر طلایی منطقه آزاد چابهار مجتمع بزرگ کتیس راهرو اسکله	ساخت سازه گلخانه ۰۹۰۱۷۷۲۴۸۵۱	کلیه و شیرینی خانگی عمل ۰۹۳۷۵۱۷۱۲۰۱	نصب و شستشوی انواع برده های پارچه ای، حریر، عمودی، تسویری ۰۹۲۰۲۴۶۲۰۸۶	ساخت سازه گلخانه ۰۹۰۱۷۷۲۴۸۵۱
گروه نقاشی ساختمان پیمان اجرای رنگ های اکریلیک، پلاستیک و... ۰۹۰۲۴۰۴۲۹۰۰	گروه معماری خانه آسمان طراح و مجری نما، فضاهای نوآیند داخلی، فضاهای تجاری فروش و... ۰۹۱۵۸۲۱۴۲۱۱	مجمع ساختمانی برج پیمانکاری ساختمان، مصالح ساختمانی، اجازه دهنده، قالب فلزی، بتونیر، بالابر و... آدرس: زابل- خیابان شهید باقری جنوبی، آخر محله حسن آباد	سیم کشی ساختمان های اداری و شخصی، نورپردازی، نما، اجرای آسمان مجازی و اعلام حریق، لوستر، آیفون و... ۰۹۱۵۱۹۰۸۱۳۹	فروش ویژه آسانسورهای شیشه ای ۰۹۱۵۱۹۰۸۱۳۹	مجمع ساختمانی برج پیمانکاری ساختمان، مصالح ساختمانی، اجازه دهنده، قالب فلزی، بتونیر، بالابر و... آدرس: زابل- خیابان شهید باقری جنوبی، آخر محله حسن آباد